

---

## Ace Workout

O Ace Workout cria treinos aleatórios diários a partir de um banco de dados de milhões de rotinas usando algoritmos projetados por cientistas do esporte. Combina mais de 90 exercícios de puxar e empurrar para trabalhar os músculos de forma equilibrada e seleciona aleatoriamente o número de repetições por série da sessão.

O Ace Workout apresenta em sua interface inicial de indicações, as opções de:



- a. Membros Superiores
- b. Membros Inferiores
- c. Corpo todo


Para iniciá-lo basta selecionar a indicação desejada.

**Membros Superiores:** O Ace Workout indicará aleatoriamente os exercícios de membros superiores e de séries aleatórias de 6-12 repetições, as categorias de exercícios estarão a seguinte disposição: Primário; Secundário; Core e no final apresentará o volume total de treino.

134678480. **Membros Inferiores:** O Ace Workout indicará aleatoriamente os exercícios de membros superiores e de séries aleatórias de 6-12 repetições, as categorias de exercícios estarão a seguinte disposição: Primário; Secundário; Core e no final apresentará o volume total de treino.

**Corpo Completo:** O Ace Workout indicará aleatoriamente os exercícios de membros superiores e de séries aleatórias de 6-12 repetições, as categorias de exercícios estarão a seguinte disposição: Primário e Core e no final apresentará o volume total de treino.

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p>UNICAMP</p> | <p><b>Universidade Estadual de Campinas</b><br/><b>Faculdade de Educação Física</b><br/><b>Laboratório Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão</b><br/><b>Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP CEP 13083-851</b><br/><b>labfef@unicamp.br</b><br/><b>Fone: (19) 3521-6823</b></p> |  <p>LABFEF<br/>FEF/UNICAMP</p> |
|--|--|---|

Na parte inferior o ícone de Exercícios “  ” é possível acessar o banco de dados de todos os exercícios.